

○ぶらりウォーキング

移り行く季節を楽しみながら、免疫力アップ・ストレス発散・体力づくり・仲間づくりをしませんか？

1. 日時：2025. 4. 3 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：U、M ききみみメンバー：6名
3. 参加者数：大人 3名 対象者：2~3km歩ける方
4. ねらい：自然を楽しみながら自分の心と体の健康づくり・仲間づくりをしてもらう。
5. 活動場所：センター ~ 散策路8 ~ 40 ~ 65 ~ 62 ~ 8 ~ 水飲み広場
6. 活動内容：2回の休憩を入れて、季節の見どころを紹介しながら森林浴や森歩きで心身ともにリフレッシュしてもらう。

時間・場所	内 容
10:00 センター	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ 自己紹介 (ききみみずきんメンバー・参加者) ・内容を伝える。(今日のコース・体調確認・危険生物紹介・準備体操) ・約束。(森の植物などを勝手に採取しない) ・森の恩恵・物質生産(木材・食料)、土砂災害防止、快適環境形成(気候緩和・大気浄化、騒音防止)などの森林の多面的機能を紹介する。 <p>【紹介したもの】</p> <p>「早春の蝶」キタキチョウ・成虫越冬する。(秋型) 枯葉隙間や常緑樹の葉陰などに隠れて冬を越す。ルリタテハ・成虫越冬。</p> <p>「ヤマザクラ」山桜は葉が出るのと同時に開花する。葉柄には蜜腺があり、蟻を呼んで葉を食べる昆虫の接近や産卵を防いでもらうためと言われている。</p> <p>「オオバヤシャブシ」パイオニア種で砂防緑化に利用される。果穂は1個。本種より小ぶりなヒメヤシャブシは果穂が3~6個。</p> <p>「エゴノキ」冬から春にかけて小さなバナナ状の虫こぶがよく見られる(エゴノネコアシアブラムシが寄生してできる)。果実はヤマガラの好物。</p>
10:50 中央広場 散策路40~65 ~62~8	<p>「リョウブ」鹿の好物で剥皮被害が多い。若葉が美しく、生でも食べることができる。</p> <p>【木本】ヒサカキ、ヤマモモ、オオバヤシャブシ、ヒメヤシャブシ、トサミズキ、コブシ、コバノミツバツツジ、ミツバアケビ・・・花</p> <p>【草本】ニオイタチツボスミレ、シハイスミレ、カンサイタンポポ</p>
11:40 水飲み広場	<p>【野鳥】シジュウカラ、ヤマガラ、ウグイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オカリナ演奏「早春賦」を聞きながら、桜餅を皆さんでいただく。
12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼 解散